

元宵节汤圆制作方法元宵馅的做法与材料配方30种(图解)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170346464443432.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月25日发(作者：法学方法论)



米500克，大米75克，黑芝麻70克，白糖粉300克，面粉50克，板化油200克，白糖及麻酱各适量。

制作方法

1.将糯米、大米淘洗干净，浸泡48小时，麻前再清洗一次。用适量清水磨成稀浆，装入布袋内，吊干成汤圆面。

2.将芝麻去杂质，淘洗干净，用小火炒熟、炒香，用擀面杖压成细面，加入糖粉、面粉、化猪油，搅拌均匀，置于案板上压紧，切成1.5厘米见方的块，备用。

3.将汤圆面加清水适量，揉匀，分成30块，分别将小方块心子包入，成圆球状的汤圆生坯。

4.将大锅水烧开，放入汤圆后不要大开，待汤圆浮起，放少许冷水，保持滚而不腾，汤圆翻滚，心子熟化，皮软即熟。

5.食用时随上白糖、麻酱小碟，供蘸食用。

枣泥汤圆

食谱原料

糯米粉5000克，白糖1500克，熟面粉1250克，枣泥250克，大油500克。

制作方法

1.将白糖掺上大油、枣泥和1000克熟面粉搓匀。

2.再用250克熟面粉加水打成浆糊，加入馅内揉匀，用刀拍紧，切成400克馅块备用。

3.糯米粉放入筐内，将馅块浸水，倒入糯米粉内滚动，反复6—8次即成。

4. 锅内加水烧开，下入元宵，边下边用手勺将开水推转，煮至汤圆浮起即可。

桔露汤圆

食谱原料

主料：蜜橘200克,糯米粉250克

辅料：小麦面粉25克,樱桃25克,桂圆肉25克,青豆25克,菠萝25克,

调料：江米酒50克,白砂糖150克

制作方法

1. 将无核密桔去皮，再逐瓣剔去薄皮，每瓣桔肉从中切开成2块；

2. 菠萝切成长、宽各1.3厘米的薄片；

3. 桂圆肉用温水泡5分钟，滗去水；

4. 取小碗1只，放入白糖、玫瑰糖25克、面粉，加清水25毫升，调匀成馅子；

5. 将湿糯米粉100克搓成4个丸子；

6. 搓好的丸子放入沸水锅中煮熟捞出；

7. 再和剩余的湿糯米粉揉匀，先搓成条，再均匀地扯成30个坯子；
8. 做好的坯子逐个包入馅子，搓成鸽蛋形的汤圆，放入沸水锅中煮熟；
9. 炒锅置旺火，下清水500毫升，白糖烧开，

花衣汤圆

食谱原料

黑芝麻核桃、红豆沙核桃仁、糯米面、绿茶粉、可可粉

制作方法

第一步：准备馅儿料。我这次做的，是两种馅儿，一种是黑芝麻核桃的，一种是红豆沙核桃仁的。黑芝麻的馅儿，因为我懒得炒芝麻，所以，用的是黑芝麻核桃糊加上一点点水和一点点酥油拌匀(酥油的英文名字是shortening，也可以用猪油，或者是黄油)，红豆沙馅儿，是用的买的现成红豆沙加上切碎的核桃仁。把调好的馅儿，分别搓成小圆球，大小可以根据自己的喜好来决定。

我平时喜欢用黑芝麻糊来调馅儿的，这次用了黑芝麻核桃糊，是因为家里只

有这个了，因为本身就是甜味的，所以，没有额外加糖。红豆沙里加了核桃碎，是因为，觉得买来的红豆沙太甜。其实，也可以调成其他的馅儿，比如，花生馅儿，五仁馅儿等等。内容不同，其实，做法也是大同小异的啦，就是把果仁切碎，加酥油(或者猪油，黄油)，加白糖，用手揉匀，再搓成圆子。

第二步：和面。把糯米面粉倒入盆里，用比较烫的水来和面，这样好包。为了做出汤圆的“花衣”，在和好面以后，把面分成四份，一份揉入绿茶粉，一份揉入可可粉。其实，也可以在最后分别揉入食用色素来调出不同颜色的。或者，也可以用蔬菜打汁来分别和面，比如，用菠菜打汁和出绿色的面，用胡萝卜打汁，和成黄色的面。

第三步：把一份白色的面和绿色的面分别搓成长度相等的长条，压扁。

第四步，把白色的长条和绿色的长条叠在一起，二等分切开，再叠放在一起。切成小块儿，捏扁，然后，包上红豆沙馅儿。

第五步：把剩下的白色的面和棕色的面同样搓成长度相等的长条，压扁。然后，同样，把白色的长条和棕色的长条叠在一起。做得不耐烦了，所以，就偷懒，没有再叠一层，也没有用刀切，就直接用手揪成小块儿了，然后，包上黑芝麻馅儿。

第六步：全部包好之后，留下当天要吃的，剩下的，摆在铺了一层糯米粉的盘子里，放入冰箱的冷冻箱，冻好之后，装到密封袋里，日后，随吃随煮，也不用化冻。

第七步：锅里烧开水，把汤圆放入，用铲子搅动，等到漂起，就是熟了，盛到碗里就好啦。

巧克力汤圆

食谱原料

汤圆粉、巧克力。 调料:糖。

制作方法

1.用温水与汤圆粉一起和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。

2.将巧克力掰成小块，在搅拌机中打碎。

3.将剂子按扁，中间直接包入巧克力碎(根据自己的口味酌量加糖或者不加)。

4.揉成汤圆球下锅煮熟，巧克力碎会自动融化。

厨师提示：纯巧克力和果仁巧克力味道都不错，均可尝试。

水果什锦小汤圆

食谱原料

汤圆粉、任意水果。 调料：淀粉、糖。

制作方法

1.用汤圆粉、温水和面，把面团揪成花生米大小的剂子揉成小丸子状。

2.将水果洗净切成小粒。

3.将小丸子放进锅中煮熟，然后放入水果粒。

4.勾薄芡后捞出锅食用即可。

厨师提示：如果之前包了彩色汤圆，可以提前留出一些面做小圆子。

山药汤圆

食谱原料

主料：糯米粉250克,山药200克

辅料：猪肉(肥瘦)150克

调料：白砂糖100克

制作方法

1.把猪肉洗净后，剁成肉末；

2.生山药洗净后蒸熟；

3.山药剥去外皮，放入大碗中，捣烂；

4.然后加入猪肉末及白糖，一同搅拌均匀，做成馅料；

5.糯米粉加入清水适量，揉和；

6.糯米团，分小团，擀皮；

7.糯米皮，包入馅，团成团，即如常法做成汤圆；

8.锅中烧水，煮熟即可食用。

脂油汤圆

食谱原料

糯米1500克，白糖500克，板油150克，青梅、桃仁各50克，芝麻、桂花各25克。

制作方法

1.糯米用水浸泡4小时，捞出换水，磨成吊浆。

2.板油、白糖按脂油馅制法，做好后与炒熟的芝麻粉、剁碎的青梅、柱花等配料，拌合成馅。

3.用水将三分之一的吊浆煮熟，放入冷水，浸泡后，用三分之二的生吊浆与熟吊浆和成粉圆，将粉团搓成长条，按量揪剂。再把剂子捏咸小酒杯形，包馅收口，捏成汤圆。

4.待水煮沸时，将汤圆下锅，汤圆浮上后即可捞出。

健康提示

面对热滚滚、香喷喷的汤圆，忍不住想要大咬一口，老少一定要特别注意，吃汤圆切记缓慢、小口，避免汤圆梗住喉头或气管。由于汤圆含高量“糖分”，加上花生、芝麻、鲜肉馅含“高油脂”及“高热量”，一定要少量食用，不要一次吃得太多。

酒锅汤圆

食谱原料

糯米粉2500克，白糖1000克，熟面粉150克，猪油50克，核桃仁15克，花生仁25克，芝麻25克，瓜条25克，青红丝、桂花酱、香精少许。

制作方法

1.将白糖500克加熟面100克，加青红丝、芝麻、花生仁、核桃仁、桂花酱、猪油、香精等，另外用50克面粉打成

浆糊，倒在一起搓成馅，拍紧成块，再切成小方丁。

2.在箩筐内放些糯米面，把切好的小方丁进水浸一下，放在箩筐内的糯米面上，用手摇动，使糯米面挂在剩馅上，连续多次，摇成玻璃球大小的汤圆。

3.待锅内清水烧开后，将汤圆下锅，汤圆浮起时，加入白糖，连汤一起倒入已备好烧酒的酒锅内，将酒锅端于桌上，再将锅内酒点燃。

健康提示

面对热滚滚、香喷喷的汤圆，忍不住想要大咬一口，老少一定要特别注意，吃汤圆切记缓慢、小口，避免汤圆哽住喉头或气管。由于汤圆含高量“糖分”，加上花生、芝麻、鲜肉馅含“高油脂”及“高热量”，一定要少量食用，不要一次吃得太多。

拔丝小汤圆

食谱原料

糯米粉300克，绵白糖300克，猪板油25克，青红丝、桂花、瓜子、芝麻少许，糖稀50克，熟面50克，花生油750克(实耗100克)。

制作方法

1.将青红丝切碎与猪油、白糖150克、桂花、熟面、糖稀、瓜仁等配料和成水晶馅。

2.将和好的馅砸成三毫米厚的片，切成三毫米见方的丁，沾水放入糯米粉用簸箕摇晃，反复三次即成生汤圆。

3.在炒勺中倒入花油，烧至六七成熟时，下入汤圆并用筷子拨开，漂浮后用漏勺捞起，用小勺拍开口。

4. 将炒勺置火上，注入少许清水，下入白糖150克，炒至金黄色时下入汤圆，离火颠勺，撒入青红丝、芝麻等即成。

健康提示

面对热滚滚、香喷喷的汤圆，忍不住想要大咬一口，老少一定要特别注意，吃汤圆切记缓慢、小口，避免汤圆梗住喉头或气管。由于汤圆含高量“糖分”，加上花生、芝麻、鲜肉馅含“高油脂”及“高热量”，一定要少量食用，不要一次吃得太多。

黑芝麻汤圆

食谱原料

黑芝麻馅原料：黑芝麻粉40克，白糖40克，猪油20克

水磨汤圆粉100克，温水85克

制作方法

黑芝麻馅做法：

1. 将黑芝麻放入干锅中小火焙炒至熟，关火
2. 放凉后倒入搅拌机，打磨成黑芝麻粉
3. 加入白糖，猪油，混合均匀，放入冰箱冷藏一小时以上

4. 取出分成六份，捏合成团。

做法：

1. 在汤圆粉中一点点倒入温水，混合揉成光滑的面团。饧10分钟。

2. 将面团揉成长条，分成六个小剂子。

3. 取一个小剂子，在手心揉圆后稍稍拍扁，慢慢用手将面皮捏薄，放入黑芝麻馅，用手的虎口处收口，轻轻揉圆。

4. 锅中烧开水，下入汤圆生坯，用炒勺顺锅边搅动推动汤圆转起来，以防粘住锅底，大火煮至汤圆浮起后，转小火，盖上锅盖煮，见开就添些许冷水，继续盖盖儿煮，共添三次冷水，煮至汤圆变大变软即可。

健康提示

1. 汤圆的外皮不能太厚，否则不容易熟，而且口感也不好。

2. 煮汤圆的火候也很重要，大火煮至浮起后，要转小火煮，持续大火会把汤圆煮爆裂了。

人参汤圆

食谱原料

人参粉5克，黑芝麻糊30克，玫瑰蜜15克，白糖50克，黄油30克，糯米粉500克，精盐、橙肉、樱桃各适量。

制作方法

- 1.黑芝麻糊加黄油、白糖、玫瑰蜜、人参粉搅匀成馅料。
- 2.糯米粉加入温水调成米粉面团，下挤，包入馅心制成汤圆。
- 3.锅上火放水、精盐烧沸，下入汤圆，文火煮至汤圆浮出水面1分钟，捞入冷塘水碗中，点缀橙肉、樱桃即成。

适用人群

怀孕中期妈咪

健康提示

本品汤清味甜，口感软糯，有补中益气、安神强心作用，适合孕中期妇女食用，脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠无力的孕妇

私人珍藏：汤圆制作小窍门

和面：

通常一两汤圆粉可以包5个汤圆，和面时面与水的比例约为3 : 1。

由于汤圆粉黏性较强，一般用温水和即可，和好面后直接包馅，不用醒面。

如果希望汤圆的颜色有些变化，可以在和面时加入不同颜色的汁水。

做馅：

汤圆馅可以随心所欲，传统的有芝麻馅、花生馅、豆沙馅，新派一些的可以做成肉馅、水果馅……原则是只

要自己喜欢就好。

我们这里介绍的几种汤圆馅听上去没什么特别，但每一种馅都是用新鲜原料自制而成，虽然比起从超市里直接购买馅料麻烦一些，但糖分、油量可以自己控制，“绿色”、“天然”是可以保证的。

调汤：

通常煮汤圆都用清水，因为这样更能突出汤圆本身的滋味，否则有喧宾夺主之嫌。

如果想吃得有情调些，可以在汤里加入果汁、花瓣等，不过前提是要与汤圆的“内容”相吻合，否则不免有些怪异。

煮汤圆：

用旺火将水烧开，然后将汤圆下锅，用勺背轻轻推开，让汤圆旋转几下，不会粘锅底。

汤圆入锅煮至浮起后，要迅速改用小火，否则汤圆会不断翻滚，不仅容易破裂，而且会因为受热不均，使得外熟内硬。

汤圆入锅后，每开一次应该点入适量的冷水，使它保持似滚非滚的状态，开两三次后，再煮一会儿，即可捞出食用。

汤圆煮过两三锅后，汤会变得浓稠，应该换水再煮，否则熟得慢，容易夹生。

水磨汤圆

食谱原料

压干的新鲜水磨粉1500克，澄沙馅1000克(如用鲜肉只需750克)。

制作方法

1.取水磨粉250克，用适量的水揉和成粉团，拍成饼，当水煮沸时放入锅内，煮成熟芡捞出，浸入冷水。再用水磨粉1250克放入缸中，用双手搓擦，同时把从水中取出的熟芡放入碎粉粒中，揉拌成粉团，盖上湿布，待用。

2.按量揪剂(每500克20个)，将剂捏成锅形，放入澄沙馅，随后将边逐渐收口，即咸汤团。

3.待水煮沸时，将汤团下锅，用勺沿锅边推转，当汤团浮出水面时，加少许冷水，再煮7—8分钟，当汤团的皮看上去是深玉色，有光泽即熟。

健康提示

水磨汤圆，既软又糯，入口很有嚼头，吃后满嘴余香，始终让人惦记。经典美味，孩子肯定喜欢。

翡翠芸豆汤圆

食谱原料

汤圆粉、菠菜、芸豆。

制作方法

1.菠菜洗净切成1寸长的小段，焯水晾凉后在搅拌机中打成茸。

2.用汤圆粉、温水和菠菜茸一起和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。

3.芸豆洗净用高压锅煮烂，在搅拌机中打成茸，用干纱布过水。

4.锅中放油，倒入芸豆茸，加适量糖炒成泥状，芸豆与糖的比例约为2：1。

5.将剂子按扁，中间包馅，最后揉成球下锅煮熟即可。

厨师提示：菠菜焯水时间不宜过长，以免营养物质流失。

炸红豆沙汤圆

食谱原料

汤圆粉、红豆。 调料:糖。

制作方法

1.用汤圆粉和温水和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。

2.红豆洗净用高压锅煮烂，用干纱布过水。

3.锅中放油，倒入红豆茸，加糖炒15分钟，红豆与糖和油的比例约为2：1：1。

4.将剂子按扁，中间包馅，最后揉成球，在锅中炸熟即可。

厨师提示：炸汤圆时，会出现崩溅的情况，注意一定要用小火。

水果什锦小汤圆

食谱原料

汤圆粉、任意水果。 调料:淀粉、糖。

制作方法

1.用汤圆粉、温水和面，把面团揪成花生米大小的剂子揉成小丸子状。

2.将水果洗净切成小粒。

3.将小丸子放进锅中煮熟，然后放入水果粒。

4.勾薄芡后捞出锅食用即可。

厨师提示：如果之前包了彩色汤圆，可以提前留出一些面做小圆子。

翡翠芸豆汤圆

食谱原料

汤圆粉、菠菜、芸豆。

制作方法

1.菠菜洗净切成1寸长的小段，焯水晾凉后在搅拌机中打成茸。

2.用汤圆粉、温水和菠菜茸一起和面，然后把面团揪成大小相等的剂子。

3.芸豆洗净用高压锅煮烂，在搅拌机中打成茸，用干纱布过水。

4.锅中放油，倒入芸豆茸，加适量糖炒成泥状，芸豆与糖的比例约为2：1。

5.将剂子按扁，中间包馅，最后揉成球下锅煮熟即可。

厨师提示：菠菜焯水时间不宜过长，以免营养物质流失。

元宵馅的作法与配方

珍珠圆子(1)

原料：

上等糯米1100克、黑芝麻50克、精白面粉100克、猪板油100克、冰糖25克、白糖500克，桔红(红桔蜜饯)。

做法：

1.将1000克糯米清洗干净，用清水浸泡两天(春秋季，每8小时换水一次，盛夏每4小时换水一次，以防糯米变酸)，将糯米磨成细粉装入布袋滴干水分。

2.取剩余100克糯米，洗净后用温水泡软待用。

3.将黑芝麻用文火炒熟磨成细粉，与炒成金黄色的清白面粉混合；将猪板油撕去油皮切成细丁，将桔红切成颗粒状，将冰糖碾碎。以上各种原料与白糖拌匀成馅，分成20个圆形馅心。

4.将糯米粉浆揉搓滋润(粉浆太干可加适量清水)，分成20等份。用每份粉团包一个馅心，捏成上圆下平的半球形，在表面均匀地沾上泡软的糯米。

5.将圆子放在蒸笼中以急火蒸熟，可热食，亦可凉食。

珍珠汤圆(2)

原料：

面粉125克，鸡汤250克，海参丁、熟鸡肉丁、兰片丁、海米、火腿共50克，菠菜25克，酱油、精盐、味精、香油适量。

做法：

1.先将面粉用水和好揉成面团，用擀面杖擀成厚面皮，再用刀切成小丁，撒上干面粉，然后用手将小丁搓成豆粒大小，放入筐内，筛出面粉。

2.勺内添鸡汤，加入海参丁、兰片丁等配料和盐、味精等佐料，待开锅后将面疙瘩倒入勺内。最后放入菠菜、味精，出勺时加少许香油即可。

核桃酪汤圆

原料：

干核桃仁150克，江米50克，江米面150克，麻仁100克，小枣50克，面粉、桂花少许。

做法：

1.将白糖放入碗内，加桂花、麻仁、面粉少许，再加开水少许拌匀，放在案上，用刀拍成1.5分厚片，改切1.5分见方的丁，即咸汤元馅。

2.将江米面放入簸箕里。汤元馅放在漏勺里，用凉水浸过，倒入簸箕内，用双手摇动，使汤元馅沾满江米面，连续三次，即成汤元。下入锅内煮10分钟左右，漂起即熟。

3.核桃仁用开水冲两次，剥去外皮剁碎，小枣洗净，用凉水浸泡12小时。

4.把江米、桃仁、小枣肉放人碗中，加清水4两拌匀，用小磨磨一遍，成为细浆。

5.净勺放开水一斤半，下入白糖，上火见开，撇去浮沫，迅速将桃仁浆下入，搅匀咸粥状，至熟，盛于碗内，将煮熟汤元捞入即成。

橙羹小汤圆

原料：

糯米面2500克，白糖750克，熟面粉150克，猪油50克，瓜子仁25克，核桃仁25克，芝麻25克，橙子3个，青红丝、香精少许。

做法：

1.将熟面粉100克、白糖500克及猪油、瓜子仁、核桃仁、芝麻等拌匀，将用50克熟面粉打成的浆糊倒入，搓成馅，切成玉米粒大的小方丁。

2.在箩筐内放些糯米粉，将浸过水的馅块放入滚动，滚成大小适中的汤圆。将橙子切成两瓣，挤出汁。

3.水煮沸时，把汤圆倒入锅里，汤圆浮上水面后，再加白糖和橙子汁，待白糖溶化后盛入碗内。

拔丝小汤圆

原料：

糯米粉300克，绵白糖300克，猪板油25克，青红丝、桂花、瓜子、芝麻少许，糖稀50克，熟面50克，花生油750克(实耗100克)。

做法：

- 1.将青红丝切碎与猪油、白糖150克、桂花、熟面、糖稀、瓜仁等配料和成水晶馅。
- 2.将和好的馅砸成三毫米厚的片，切成三毫米见方的丁，沾水放入糯米粉用簸箕摇晃，反复三次即成生汤圆。
- 3.在炒勺中倒入花油，烧至六七成熟时，下入汤圆并用筷子拨开，漂浮后用漏勺捞起，用小勺拍开口。
- 4.将炒勺置火上，注入少许清水，下入白搪150克，炒至金黄色时下入汤圆，离火颠勺，撒入青红丝、芝麻等即成。

鸽蛋汤圆

原料：

压干的新鲜水磨粉2500克，白砂糖1000克，芝麻粉100克，薄荷香精、糖桂花少许。

做法：

1.白砂糖1000克加水250克，用中火熬制约15分钟，见拔丝后立即离火，趁热将三分之一糖浆倒入铁板上，用刮板、菜刀将糖浆来回搅拌，然后将铁板上的糖浆围成一个坑，再倒入三分之一，仍旧用刮板、菜刀将糖浆搅拌，待剩余的糖浆全部倒入后，加入香精、薄荷、桂花。把配好而且凝固的糖馅，用手使劲捏搓成长条，再切成豆粒大小的糖粒，待用。

2.取水磨粉500克左右，加少量水，揉和拍成饼，加入锅内煮熟，捞出浸在凉水中，冷却后揉进粉团内，揉至不粘手为止，用湿布盖上备用。

3.取粉坯一块(约10克重)，用大拇指按一个坑，放入馅心，包拢，搓成圆长形。

4.待水煮沸后，将圆子入锅，用勺子搅动，等圆子浮上水面后，再煮20分钟，见圆子表皮成深玉色并有光泽时，即可捞出，倒进已备好的冷水中，让其迅速冷却。再将圆子捞出控干水分，放在碾碎的芝麻粉中，将每个圆子的底部滚上芝麻粉，四只一排、八只一组，放在光纸或粽叶上即成。

酒锅汤圆

原料：

糯米粉2500克，白糖1000克，熟面粉150克，猪油50克，核桃仁15克，花生仁25克，芝麻25克，瓜条25克，青红丝、桂花酱、香精少许。

做法：

1.将白糖500克加熟面100克，加青红丝、芝麻、花生仁、核桃仁、桂花酱、猪油、香精等，另外用50克面粉打成浆糊，倒在一起搓成馅，拍紧成块，再切成小方丁。

2.在箩筐内放些糯米面，把切好的小方丁进水浸一下，放在箩筐内的糯米面上，用手摇动，使糯米面挂在剩馅上，连续多次，摇成玻璃球大小的汤圆。

3.待锅内清水烧开后，将汤圆下锅，汤圆浮起时，加入白糖，连汤一起倒入已备好烧酒的酒锅内，将酒锅端于桌上，再将锅内酒点燃。

脂油汤圆

原料：

糯米1500克，白糖500克，板油150克，青梅、桃仁各50克，芝麻、桂花各25克。

做法：

1.糯米采用水浸泡4小时，捞出换水，磨成吊浆。

2.板油、白糖按脂油馅制法，做好后与炒熟的芝麻粉、剁碎的青梅、柱花等配料，拌合成馅。

3.用水将三分之一的吊浆煮熟，放入冷水，浸泡后，用三分之二的生吊浆与熟吊浆和成粉圆，将粉团搓成长条，按量揪剂。再把剂子捏成小酒杯形，包馅收口，捏成汤圆。

4.待水煮沸时，将汤圆下锅，汤圆浮上后即可捞出。

鲜肉汤圆

做法：

1.将猪肉肉糜加盐，酱油，麻油，砂糖，姜蓉，葱花，高汤，淀粉调成肉馅。

2.糯米粉加水和面，下剂，包入肉馅，搓成汤圆。

3.将汤圆下开水锅煮，煮至汤圆浮起即可。

黑芝麻汤圆&花生汤圆

馅料：01，黑芝麻20克 02 糖粉或细砂糖 40克

03 装黑芝麻炒熟用搅拌机搅成粉。

04 将黑芝麻粉和糖混合

05 混好的样子

06 加上30克猪油

07 200克糯米粉 加水混合成团，

08 取出40克有开水煮熟做面引。再和糯米团混合

09 面团搓成长条，切段

10 用手捏成饼形，四周薄，中间厚。包上黑芝麻馅

11 包上花生酱馅，（现成买的罐装花生酱）

12 搓成圆球形，锅内煮开水，装汤圆放入煮至浮起即可。

红豆沙荔枝汤圆

材料：鲜荔枝250克、鲜莲子100克、红片糖50克，红豆沙100克。

制作：

1.荔枝去皮去核后酿入红豆沙；

2.鲜莲子加入适量清水，煲熟后再加入红片糖煮十分钟；

3.把酿好的鲜荔枝豆沙汤圆放进煮开的莲子糖水中，马上收火即成。

南瓜小汤圆

材料：南瓜，糯米粉，糖

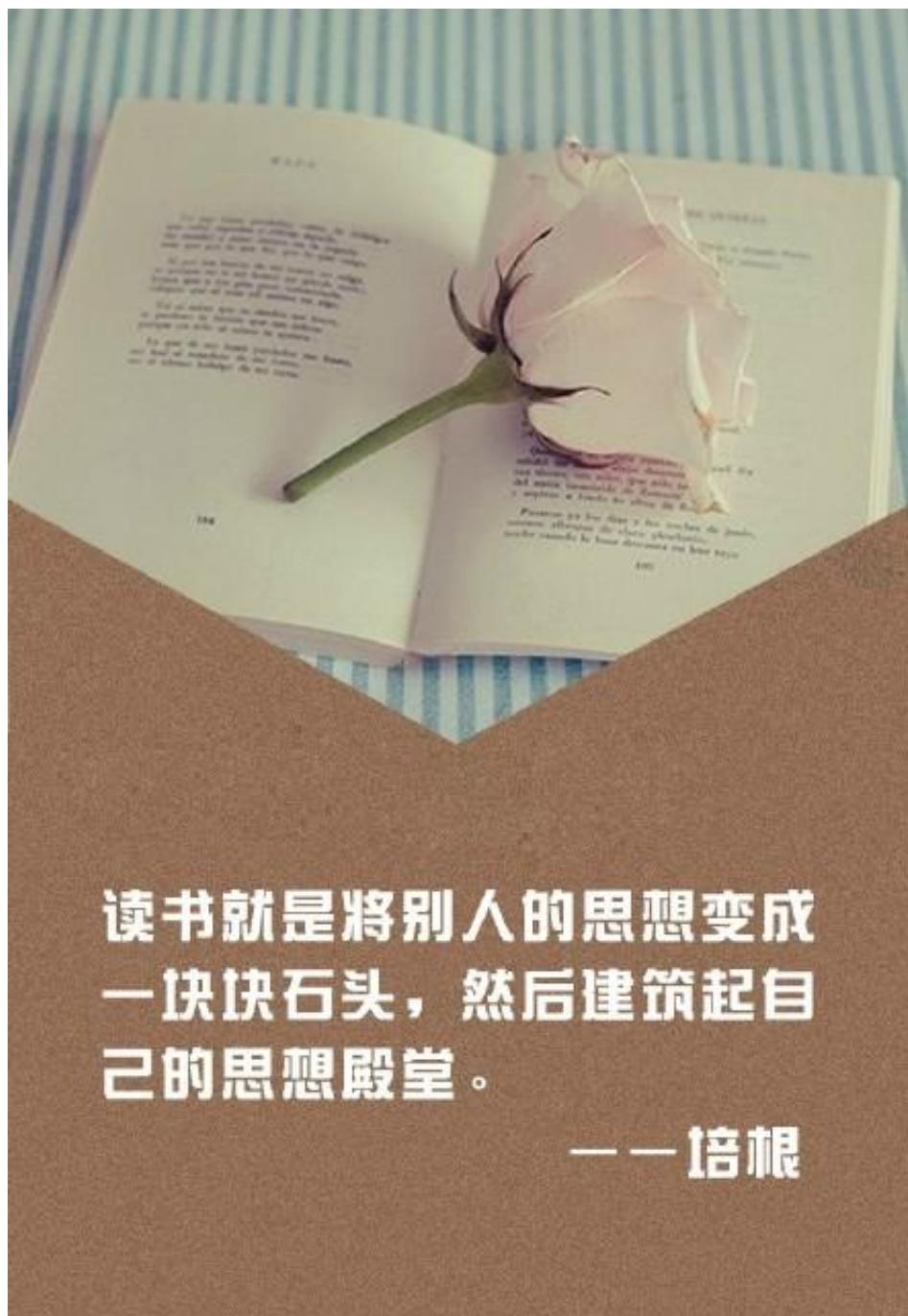
做法：南瓜蒸熟，压成南瓜泥，加入糯米粉和糖。

揉成南瓜面团，搓成小圆子即可。

麦香金沙汤圆

材料：糯米粉、金沙馅、即食牛奶麦片各适量

金沙馅材料：咸蛋黄2个、奶油60克、粟粉20克、糖40克、奶粉20克



读书就是将别人的思想变成
一块块石头，然后建筑起自
己的思想殿堂。

——培根

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发